

**HUBUNGAN ANTARA *SELF ESTEEM* DENGAN *PSYCHOLOGICAL
WELL BEING* PADA REMAJA**



**Disusun sebagai salah satu syarat menyelesaikan Program Studi Strata I pada
Jurusan Psikologi Fakultas Psikologi**

Oleh:

RISKA AMELLIA MURTININGTYAS

F 100 104 034

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA
2017**

HALAMAN PERSETUJUAN

**HUBUNGAN ANTARA *SELF ESTEEM* DENGAN
PSYCHOLOGICAL WELL-BEING PADA REMAJA**

PUBLIKASI ILMIAH

Oleh :

RISKA AMELLIA MURTININGTYAS

F 100104034

Telah diperiksa dan disetujui untuk diuji oleh:

Dosen Pembimbing



Dra. Zahrotul Uyun, M.Si.

NIK.592

HALAMAN PENGESAHAN

**HUBUNGAN ANTARA *SELF ESTEEM* DENGAN
PSYCHOLOGICAL WELL-BEING PADA REMAJA**

OLEH

RISKA AMELLIA MURTININGTYAS

F100104034

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji
Fakultas Psikologi
Universitas Muhammadiyah Surakarta
Pada hari Rabu, 5 April 2017
dan dinyatakan telah memenuhi syarat

Dewan Penguji:

1. **Dra. Zahrotul Uyun, M.Si**
(Ketua Dewan Penguji)


()

2. **Achmad Dwityanto, S.Psi, M.Si**
(Anggota I Dewan Penguji)

()

3. **Setiyo Purwanto, S.Psi., M.Si, Psi**
(Anggota II Dewan Penguji)

()


Dekan,
Taufik, M.Si, Ph.D
NIK. 799

SURAT PERNYATAAN

Bissmillahirohmannirohim

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Riska Amellia Murtiningtyas

NIM : F100104034

Fakultas/Jurusan : Psikologi/Psikologi

Universitas : Muhammadiyah Surakarta

Menyatakan bahwa dalam naskah publikasi yang berjudul “ Hubungan Antara *Self Esteem* Dengan *Psychological Well Being* Pada Remaja” ini tidakterdapat karya yang pernah diajukan di suatu perguruan tinggi dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau di terbitkan oleh orang lain, kecuali diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Saya menyatakan bahwa hasil karya ini adalah benar-benar karya saya pribadi, sama sekali tidak melakukan plagiat. Apabila dilain waktu di temukan hal-hal yang bertentangan dengan pernyataan saya, maka saya bersedia menerima konsekuensinya.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan segala kesungguhan .

Alhamdulillahirobbil'alamin

Surakarta, 10 Maret 2017

Yang menyatakan,



Riska Amellia Murtiningtyas
F 100 104 034

HUBUNGAN ANTARA *SELF ESTEEM* DENGAN *PSYCHOLOGICAL WELL-BEING* PADA REMAJA

Abstrak

Demi mendukung remaja bisa berkembang sesuai dengan tahap perkembangannya atau matang mental *age*-nya maka, remaja diharapkan mempunyai kesejahteraan psikologis atau *psychological well-being* atau disingkat PWB yang tinggi, agar remaja bisa menjadi generasi bangsa yang kuat, handal dan bermanfaat bagi banyak orang. Oleh karena itu penting untuk mencari faktor-faktor yang mempengaruhi PWB, dan salah satu faktor tersebut adalah *self esteem*. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara *self esteem* dengan PWB. Penulis mengajukan hipotesis “ada hubungan positif antara *self esteem* dengan PWB”. Subjek dalam penelitian ini adalah siswa SMA Negeri 2 Sukoharjo kelas X yang berjumlah 315 siswa yang terdiri dari 9 kelas. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah *cluster random sampling*, yaitu subyek yang dijadikan sampel penelitian didasarkan pada kelompok-kelompok atau kelas. Alat ukur yang digunakan untuk mengungkap variabel-variabel penelitian ada dua macam alat ukur, yaitu : (1) skala *self esteem*, dan (2) skala *psychological well-being*. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan korelasi *product moment*. Berdasarkan hasil analisis maka diperoleh korelasi antara *self esteem* dengan *psychological well-being* (r) sebesar 0,858 dengan $p = 0,000$ dimana $p < 0,01$, hal ini berarti ada hubungan positif yang sangat signifikan antara *self esteem* dengan *psychological well being*. Artinya, semakin tinggi *self esteem* maka semakin tinggi *psychological well being* siswa SMA Negeri 2 Sukoharjo, dan sebaliknya semakin rendah *self esteem* maka semakin rendah pula *psychological well being* siswa SMA Negeri 2 Sukoharjo. Rerata empirik variabel PWB sebesar 109,2 dengan rerata hipotetik sebesar 90. Jadi rerata empirik > rerata hipotetik yang menggambarkan bahwa pada umumnya subyek mempunyai PWB yang tinggi. Selanjutnya rerata empirik variabel *self esteem* sebesar 90,58 dengan rerata hipotetik sebesar 87,5. Jadi rerata empirik > rerata hipotetik yang berarti pada umumnya subyek juga mempunyai *self esteem* yang tinggi. Peranan *self esteem* terhadap PWB (RE) sebesar 73,6% artinya masih terdapat 26,4% yang mempengaruhi PWB misalnya antara lain: dukungan sosial, ideologi peran jenis kelamin, status sosial ekonomi, jaringan sosial, dukungan sosial, religiusitas, dan kepribadian.

Kata kunci : *Self esteem*, *Psychological Well-Being*, Remaja.

abstract

To support adolescents can develop in accordance with the stage of development or mature his mental age, so teens are expected to have a psychological well-being or abbreviated PWB is high, so that the teenager could be the generation of a strong nation, reliable and useful for many people. It is therefore important to look for factors that influence the PWB, and one of these factors is self esteem. The aim of this research is to know the relationship between self esteem with the PWB, so the authors propose the hypothesis "there is a positive relationship between self esteem with the PWB". The subject in this study is student of SMA (high school) number 2 of Sukoharjo of X grade that amount of 315 students that consist of 9 class. The sampling technique in this research is the cluster random sampling, that is the subject that made of the research sample was based on groups or classes. The measuring instrument which is used to reveal of research variables there are two kinds of measuring instrument, namely: (1) self esteem scale, and (2) the PWB scale. Data analysis in this study uses the product moment correlation. Based on the analysis results, so obtained correlation between self esteem with psychological well being (r) of 0.858 with $p = 0.000$ where $p < 0.01$, this means there is a very significant positive relationship between self esteem with psychological well being. That is, the higher self esteem then the higher psychological well being on student of SMA (high school) number 2 of Sukoharjo, and conversely the lower self esteem then lower also psychological well being on student of SMA (high school) number 2 of Sukoharjo. The empirical mean of the PWB variable is 109.2 with hypothetic mean is 90. So the empirical mean $>$ hypothetic mean that illustrates that generally the subjects had high PWB. Furthermore the empirical mean of the self-esteem variable is 90.58 with an hypothetic mean is 87.5. So the empirical mean $>$ hypothetic mean, that's mean in generally subjects also have high self-esteem. The role of self esteem toward the PWB (SE) amount of 73.6%, so still amount of 26.4% that affects the PWB beside self-esteem, for example: social support, ideology of gender role, socioeconomic status, social networks, social support, religiosity, and personality.

Keywords: *Self esteem, Psycological well-being, students.*

1. PENDAHULUAN

Seorang remaja diharapkan dapat mengisi kehidupan masa remajanya dengan hal-hal yang positif sebagai persiapannya dalam menghadapi masa dewasa yang lebih mandiri. Demi mendukung remaja bisa berkembang sesuai dengan mental age-nya

maka, remaja diharapkan mempunyai kesejahteraan psikologis atau *psychological well-being* atau disingkat PWB yang tinggi, agar remaja bisa menjadi generasi bangsa yang kuat, handal dan bermanfaat bagi banyak orang.

Pada remaja, kesejahteraan psikologis merupakan hal yang penting untuk diperhatikan. Evans dan Greenway (2010) mengatakan bahwa kesejahteraan psikologis merupakan unsur penting yang perlu ditumbuhkan pada individu agar dapat menguatkan keterikatan secara penuh dalam menghadapi tanggung jawab dan mencapai potensinya. PWB dapat ditandai dengan diperolehnya kebahagiaan, kepuasan hidup dan tidak adanya gejala-gejala depresi (Ryff, 2007). Menurut Bradburn, dkk (dalam Ryff, 2007) kebahagiaan (*happiness*) merupakan hasil dari kesejahteraan psikologis dan merupakan tujuan tertinggi yang ingin dicapai oleh setiap manusia. Berdasarkan gambaran PWB yang tinggi dan rendah tersebut maka remaja diharapkan mempunyai PWB yang tinggi agar terhindar dari depresi, mempunyai kepuasan hidup dan kebahagiaan yang tinggi. Namun pada kenyataannya, masih banyak remaja yang mempunyai PWB rendah, hal itu tergambar pada fenomena bunuh diri yang dialami oleh remaja.

Seperti dilaporkan oleh Komnas Nasional Perlindungan Anak bahwa dalam 6 bulan pertama di tahun 2012 telah tercatat 20 kasus bunuh diri. Hal ini sangat memprihatinkan, mengingat remaja adalah generasi penerus. Dalam tinjauan psikologi, individu yang melakukan bunuh diri, 90% berkemungkinan mengalami gangguan mental seperti depresi. Para ahli psikologi pun sepakat bahwa depresi merupakan indikasi terjadinya bunuh diri (Rismana, 2015). Oleh karena itu perlu kiranya dicari faktor yang mempengaruhi PWB.

Menurut pendapat Paradise dan Kernis (2002) bahwa tingginya *self esteem* akan mempengaruhi pada besarnya PWB pada individu. Diperkuat oleh pendapat Sharma, dkk (2015) bahwa harga diri merupakan prediktor yang signifikan terhadap PWB. Demikian pula menurut Awan dan Sitwat (2014) bahwa tingginya *self esteem* merupakan prediktor dari tingginya PWB. Menurut Coopersmith (1967) *Self esteem* merupakan evaluasi individu mengenai hal-hal yang berkaitan dengan dirinya, yang mengekspresikan sikap menerima atau menolak, juga mengindikasikan besarnya kepercayaan individu terhadap kemampuan,

keberartian, kesuksesan dan keberhargaannya. Hal tersebut diperoleh dari interaksinya dengan lingkungan, seperti adanya penghargaan, penerimaan dan perlakuan orang lain terhadap individu yang bersangkutan.

Berdasarkan uraian di atas, maka muncul rumusan masalah yang diajukan oleh penulis yakni apakah ada hubungan antara *self esteem* dengan *psychological well being*? Sehingga penulis merumuskan judul penelitian: “Hubungan Antara *Self esteem* dengan *Psychological well being* Pada Remaja”. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui: a. hubungan antara *self esteem* dengan *psychological well being* pada remaja.; b. tingkat PWB pada remaja; c. tingkat *self esteem* pada subyek; d. peranan *self esteem* terhadap PWB.

Manfaat dari Penelitian ini adalah:

a. Bagi guru, diharapkan mampu mendorong remaja agar dapat mempunyai *self esteem* yang tinggi sehingga tercapai kesejahteraan psikologis yang tinggi.

b. Bagi remaja agar mampu menggali potensi diri agar mempunyai rasa harga diri/ *self esteem* yang tinggi pula sehingga dapat mencapai kesejahteraan psikologis yang tinggi.

c. Bagi peneliti lain, diharapkan dapat memberikan informasi dalam mengamati dan menganalisa kondisi dan fenomena yang terjadi terutama yang berkaitan dengan *self esteem* dan *psychological well being*.

1.1 *Psychological Well- Being*

Ryff (dalam Keyes, dkk, 2010), yang merupakan penggagas teori *psychological well-being* yang disingkat dengan PWB. PWB merupakan pencapaian penuh dari potensi psikologis seseorang dan suatu keadaan ketika individu dapat menerima kekuatan dan kelemahan diri apa adanya, memiliki tujuan hidup, mengembangkan relasi yang positif dengan orang lain, menjadi pribadi yang mandiri, mampu mengendalikan lingkungan, dan terus bertumbuh secara personal. Kesejahteraan psikologis terdiri dari adanya kebutuhan untuk merasa baik secara psikologis. PWB merupakan suatu konsep yang berkaitan dengan apa yang dirasakan individu mengenai aktivitas dalam kehidupan sehari-

hari serta mengarah pada pengungkapan perasaan- perasaan pribadi atas apa yang dirasakan oleh individu sebagai hasil dari pengalaman hidupnya.

Menurut Ryff (dalam Keyes dkk, 2010) bahwa komponen individu yang mempunyai fungsi psikologis yang positif yaitu:

a. Penerimaan diri (*self-acceptance*)

Penerimaan diri yang baik ditandai dengan kemampuan menerima diri apa adanya. Individu yang memiliki tingkat penerimaan diri yang baik ditandai dengan bersikap positif terhadap diri sendiri, mengakui dan menerima berbagai aspek yang ada dalam dirinya, baik positif maupun negatif, dan memiliki pandangan positif terhadap masa lalu.

b. Hubungan positif dengan orang lain (*positive relations with others*)

Individu yang tinggi atau baik dalam dimensi ini ditandai dengan adanya hubungan yang hangat, memuaskan, saling percaya dengan orang lain, rasa afeksi dan empati yang kuat.

c. Otonomi (*autonomy*)

Kemandirian, kemampuan untuk menentukan diri sendiri, dan kemampuan untuk mengatur tingkah laku. Seseorang yang mampu untuk menolak tekanan sosial untuk berpikir dan bertindak laku dengan cara-cara tertentu, serta dapat mengevaluasi diri sendiri dengan standar personal, hal ini menandakan bahwa ia baik dalam dimensi ini.

d. Tujuan hidup (*purpose in life*)

Dimensi ini menjelaskan mengenai kemampuan individu untuk mencapai tujuan dalam hidup. Seseorang yang mempunyai rasa keterarahan dalam hidup, mempunyai perasaan bahwa kehidupan saat ini dan masa lalu mempunyai keberartian, memegang kepercayaan yang memberikan tujuan hidup, dan mempunyai target yang ingin dicapai dalam hidup, maka ia dapat dikatakan mempunyai dimensi tujuan hidup yang baik.

e. Perkembangan pribadi (*personal growth*)

Dimensi ini menjelaskan mengenai kemampuan individu untuk mengembangkan potensi dalam diri dan berkembang sebagai seorang manusia. Dimensi ini dibutuhkan oleh individu agar dapat optimal dalam berfungsi

secara psikologis. Salah satu hal penting dalam dimensi ini adalah adanya kebutuhan untuk mengaktualisasikan diri.

f. Pengusaan terhadap lingkungan (*environmental mastery*)

Individu dengan PWB yang baik memiliki kemampuan untuk memilih dan menciptakan lingkungan yang sesuai dengan kondisi fisik dirinya. Maksudnya adalah mampu menghadapi kejadian-kejadian diluar dirinya.

Ryff & Singer (2006), menemukan bahwa faktor-faktor demografis yang mempengaruhi perkembangan *psychological well-being* seseorang yaitu :

a. Usia, dimensi peningkatan bertambahnya usia mempengaruhi hubungan positif dengan orang lain.

b. Jenis Kelamin, wanita memiliki skor yang lebih tinggi pada dimensi hubungan yang positif dengan orang lain dan dimensi pertumbuhan dibandingkan pria.

c. Status Sosial Ekonomi, Perbedaan kelas sosial mempengaruhi kondisi *psychological well-being* seorang individu. Mereka yang menempati kelas sosial yang tinggi memiliki perasaan yang lebih positif terhadap diri sendiri dan masa lalunya, memiliki rasa keterarahan dalam hidup dibandingkan dengan mereka yang berada di kelas sosial lebih rendah.

d. Budaya, Dari hasil penelitian tentang *psychological well-being* yang dilakukan di Korea selatan menunjukkan bahwa responden di korea selatan memiliki skor yang lebih tinggi pada dimensi hubungan positif dengan orang lain dan skor yang rendah pada dimensi penerimaan diri.

e. Kepribadian, Individu yang memiliki banyak kompetensi pribadi dan sosial, seperti penerimaan diri, mampu menjalin hubungan yang harmonis dengan lingkungan, *coping skill* yang efektif cenderung terhindar dari konflik dan stres.

Menurut Fanaj & Melanoshi (2013) bahwa *self esteem* yang merupakan motif dasar perilaku dapat dikaitkan dengan beberapa dimensi dari PWB, bahwa semakin tinggi *self esteem* maka hal itu juga akan mempertinggi PWB.

1.2 *Self esteem*

Menurut Santrock (2002) *Self esteem* merupakan evaluasi individu terhadap dirinya sendiri secara positif atau negatif. Evaluasi ini

memperlihatkan bagaimana individu menilai dirinya sendiri dan diakui atau tidaknya kemampuan dan keberhasildan yang diperolehnya. Penilaian tersebut terlihat dari penghargaan mereka terhadap keberadaan dan keberartian diri. Individu yang mempunyai harga diri positif akan menghargai dan menerima dirinya apa adanya.

Menurut Coopersmith (1967), terdapat empat aspek dalam *self esteem* yaitu:

a. *Significance* (Penerimaan)

Merupakan penerimaan perhatian dan kasih sayang dari orang lain. Penerimaan ditandai dengan adanya kehangatan, tanggapan, minat, serta rasa suka terhadap individu sebagaimana individu itu. Penerimaan juga tampak dalam pemberian dorongan dan semangat ketika individu membutuhkan dan mengalami kesulitan, minat terhadap kegiatan dan gagasan individu, ekspresi kasih sayang dan persaudaraan, disiplin yang relatif ringan, verbal dan rasional, serta sikap yang sabar.

b. *Power* (Kekuatan)

Power menunjukkan suatu kemampuan untuk bisa mengatur dan mengontrol tingkah laku orang lain berdasarkan pengakuan dan rasa hormat yang diterima individu dari orang lain. Kesuksesan dalam area power diukur dengan kemampuan individu dalam mempengaruhi arah tindakan dengan mengendalikan perilakunya sendiri dan orang lain. Kekuatan meliputi penerimaan, perhatian dan perasaan terhadap orang lain.

c. *Competence* (Kompetensi)

Competence dimaksudkan sebagai keberhasilan dalam mencapai prestasi sesuai tuntutan, baik tujuan atau cita-cita, baik secara pribadi maupun yang berasal dari lingkungan sosial. Kesuksesan dalam area competence ditandai dengan tingginya tingkat performa, sesuai dengan tingkat kesulitan tugas dan tingkat usia.

d. *Virtue* (Kebajikan)

Menunjukkan adanya suatu ketaatan untuk mengikuti standar moral, etika dan agama. Seseorang yang mengikuti kode etik dan moral yang telah mereka terima dan terinternalisasi di dalam diri mereka berasumsi bahwa perilaku diri

yang positif ditandai dengan keberhasilan memenuhi kode-kode tersebut. Perasaan harga diri seringkali diwarnai dengan kebajikan, ketulusan, dan pemenuhan spiritual.

Lutan (2003) mengemukakan faktor-faktor yang mempengaruhi pertumbuhan *self-esteem* yaitu

a. Orang tua

Orang tua merupakan sumber utama pembentuk *self-esteem*, khususnya di kalangan anak-anak. Pemberian yang paling berharga dari orang tua adalah meletakkan landasan *self-esteem* yang kokoh, mengembangkan kepercayaan diri dari hormat diri.

b. Teman sebaya

Orang-orang terdekat dalam kehidupan keseharian akan sangat berpengaruh terhadap pembentukan *self-esteem*. Ketika anak berada di lingkungan sekolah dengan teman yang sering memperoloknya, maka lingkungan tersebut kurang baik bagi pertumbuhan *self-esteem* yang sehat.

c. Pencapaian Prestasi

Hasil yang dicapai dan memadai merupakan salah satu faktor bagi pengembangan *self-esteem*. Penciptaan perasaan tenang, yakin, dan mampu melaksanakan suatu tugas merupakan bibit bagi pengembangan *self-esteem*.

d. Diri Sendiri

Sumber utama bagi pengembangan *self-esteem* adalah diri sendiri. Seseorang yang sehat *self-esteem*nya ditandai oleh beberapa ciri diantaranya adalah: Selalu memberi dorongan, motivasi kepada diri sendiri; Selalu memandang pada apa yang dikerjakan dan pada apa yang telah dilakukan.

Berdasarkan kerangka teoritis yang dikemukakan, maka hipotesis yang dapat diajukan dalam penelitian ini yaitu “Ada hubungan positif antara *self esteem* dengan *psychological well-being*”. Semakin tinggi *self esteem* maka semakin tinggi tingkat *psychological well-being* pada remaja. Demikian pula sebaliknya, semakin rendah *self esteem* maka semakin rendah pula tingkat *psychological well-being* pada remaja.

2. METODE

Populasi pada penelitian ini adalah siswa SMA Negeri 2 Sukoharjo kelas X yang berjumlah 315 siswa yang terdiri dari 9 kelas. Subjek dalam penelitian ini berjumlah 106 siswa yang terdiri dari 3 kelas yaitu kelas X IPA 3, X IPS 2, dan X BB. Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan skala pengukuran psikologis. Ada dua skala yang digunakan dalam penelitian ini, yaitu skala *psychological well-being* dan *self esteem*. Teknik analisis yang digunakan untuk menghubungkan antara *self esteem* dengan *psychological well-being* adalah SPSS dengan analisis *product moment*. Skala PWB setelah dilakukan penghitungan Aiken maka diperoleh 36 aitem yang valid, sedangkan untuk skala *self esteem* setelah penghitungan Aiken diperoleh 32 aitem yang valid.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil analisis data uji *product moment* dapat diketahui bahwa ada hubungan positif yang sangat signifikan antara *self esteem* dengan *psychological well-being* pada siswa SMA Negeri 2 Sukoharjo, dengan r_{xy} sebesar 0,858 dengan $p < 0,01$. Artinya bahwa semakin tinggi *self esteem* maka semakin tinggi *psychological well-being* pada siswa SMA Negeri 2 Sukoharjo, dan sebaliknya semakin rendah *self esteem* maka semakin rendah pula *psychological well-being* pada siswa SMA Negeri 2 Sukoharjo. Jadi hipotesis yang peneliti ajukan diterima.

Individu yang mempunyai *self esteem* tinggi pada akhirnya juga akan mengalami *psychological well-being* yang tinggi. Hal tersebut disebabkan karena interaksi dengan lingkungan, seperti adanya penghargaan, penerimaan dan perlakuan orang lain terhadap individu yang bersangkutan. Individu yang mempunyai *self esteem* tinggi akan mampu menjadi bahagia karena selalu dapat mengevaluasi dirinya secara positif. seperti dikatakan oleh Dayaksini dan Hudaniah (2003) bahwa individu yang menilai dirinya positif cenderung untuk bahagia, sehat, berhasil dan dapat menyesuaikan diri. karena selalu dapat merasa bahagia maka individu yang mempunyai *self esteem* tinggi akan merasakan *psychological well-being* (PWB) yang tinggi pula karena dalam PWB

juga mengandung dimensi mampu membina hubungan yang positif dengan orang lain, yang dimulai dari menilai positif terhadap diri sendiri terlebih dahulu.

Sehingga terbuktinya hipotesis yang diajukan menunjukkan bahwa ada hubungan positif antara *self esteem* dengan *psychological well-being* yang hasilnya dapat dicocokkan dengan hasil penelitian yang dilakukan pada siswa SMA Negeri 2 Sukoharjo yakni karena *self esteem* tinggi maka *psychological well-being* juga tinggi. Menurut Fanaj & Melanoshi (2013) bahwa *self esteem* yang merupakan motif dasar perilaku dapat dikaitkan dengan beberapa dimensi dari PWB, bahwa semakin tinggi *self esteem* maka hal itu juga akan mempertinggi PWB.

Self esteem pada siswa SMA Negeri 2 Sukoharjo termasuk tinggi yang ditunjukkan dengan rerata empirik sebesar 99,58 yang lebih besar dari rerata hipotetik sebesar 87,5. Adanya *self esteem* yang tinggi pada siswa SMA Negeri 2 Sukoharjo, yakni karena lingkungan sekolah sangat mendukung bagi siswa-siswanya untuk mengekspresikan segala kemampuan yang ada, yakni dengan adanya kegiatan ekstra kurikuler seperti drama, menari, olah raga volley, renang, dan beladiri, serta kesenian seperti melukis dan seni suara maupun band remaja. Semua siswa diinstruksikan untuk mengikuti salah satu kegiatan ekstra kurikuler tersebut sesuai dengan minat dan bakat masing-masing siswa, sehingga mereka dapat mengekspresikan diri dan merasa berharga mempunyai bakat dibidangnya.

PWB pada siswa SMA Negeri 2 Sukoharjo juga termasuk tinggi yang ditunjukkan dengan rerata empirik sebesar 109,2 dimana lebih besar dari rerata hipotetik sebesar 90. Adanya PWB yang tinggi pada para siswa SMA Negeri 2 Sukoharjo, karena siswa-siswa sudah merasa mampu menyalurkan bakat masing-masing dan mampu mengekspresikan diri sehingga mereka cenderung merasa puas terhadap diri sendiri, menerima diri apa adanya dengan segala kemampuan dan kekurangan, lebih mampu bersosialisasi dalam kegiatan kelompok ekstra kurikuler, lebih mandiri, lebih mampu menguasai lingkungan, yang mana kesemua itu merupakan dimensi dari PWB yang tinggi.

Adanya PWB yang tinggi pada siswa SMA Negeri 2 Sukoharjo juga karena adanya *self esteem* yang tinggi pada siswa SMA Negeri 2 Sukoharjo, karena

variabel *self esteem* menyumbang cukup relevan pada variabel PWB yakni sebesar 73,6%. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat faktor –faktor lain yang mempengaruhi PWB yaitu dukungan sosial, jaringan sosial, religiusitas, dan kepribadian. Kelemahan dalam penelitian ini adalah karena populasi hanya di lingkup SMA Negeri 2 Sukoharjo. Maka generalisasi juga terbatas hanya pada siswa kelas X di SMA Negeri 2 Sukoharjo

3.1 Kutipan dan Acuan

Gagasan penelitian ilmiah ini yakni mengacu pada penelitian yang telah dilakukan oleh Awan dan Sitwat (2014) bahwa ada hubungan antara *self esteem* dengan PWB pada para petugas kesehatan di Pakistan. Selain itu juga mengacu pada penelitian yang dilakukan oleh Fanaj dan Melonashi, dkk (2014) bahwa ada pengaruh *self esteem* terhadap PWB yang dilakukan di Kosovo, Albania.

4. PENUTUP

Adapun kesimpulan dan saran dari penelitian ini adalah: a. Ada hubungan positif yang sangat signifikan antara dengan *self esteem* dengan PWB; b. Berdasarkan hasil penelitian diketahui PWB pada subyek penelitian tergolong tinggi; c. Berdasarkan hasil penelitian diketahui *self esteem* pada subyek penelitian tergolong juga tinggi; d. Sumbangan efektif persahabatan terhadap *self esteem* sebesar 73,6%. Hal ini berarti menunjukkan bahwa terdapat faktor- faktor lain sebesar 26,4% yang mempengaruhi PWB selain *self esteem*.

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan diatas, ada beberapa saran yang peneliti berikan, antara lain :

1. Bagi Sekolah

Mempertahankan program kerja yang telah ditetapkan disekolah karena telah terbukti mampu menunjang *self esteem* siswa. Namun dapat memberikan tambahan program kegiatan yang berkaitan dengan *self esteem*, seperti bimbingan konseling rutin bagi siswa yang merasa kurang percaya diri dengan kemampuannya, sehingga dapat meningkatkan *self esteem*, mampu memahami kemampuan yang dimiliki, siswa mampu bersosialisasi dengan baik. Yang nantinya akan berpengaruh terhadap kebahagiaan dan kepuasan hidup siswa.

2. Bagi Siswa

Diharapkan dapat meningkatkan *self esteem* yang sudah tergolong tinggi dapat menjadi lebih baik. Hal ini dapat dilakukan dengan cara mengikuti program seminar yang berkaitan dengan *self esteem* misalnya tentang kepercayaan diri sehingga dapat menanamkan dan mempertahankan kepercayaan pada dirinya yang dapat mempengaruhi kesejahteraan dan kebahagiaan dalam hidupnya.

3. Bagi peneliti selanjutnya

Dengan terbuktinya analisis yang penulis susun, bagi yang ingin meneliti kembali tentang *psychological well being* maka dapat memakai variabel lain yang mempengaruhi *psychological well being* sebagai variabel bebas, misalnya dukungan sosial atau tingkat religiusitas.

DAFTAR PUSTAKA

- Awan, s & Sitwat, A. (2014). Workplace Spirituality, Self-esteem, and Psychological Well-being Among Mental Health Professionals. *Pakistan Journal of Psychological Research*. Vol. 29, No. 1, 125-149
- Coopersmith, S. 1967. *The Antecedents of Self Esteem*. San Fransisco: W.H. Freeman dan Co.
- Dayaksini, Tri & Hudaniah. 2003. *Psikologi Sosial*. Malang: UMM Press.
- Evans, D., & Greenway, C. 2010. *Exploring the Psychological Well-Being of students in Higher Education*. Retrieved May 18, 2014, from: <http://escalate.ac.uk/downloads/7772.pdf>
- Fanaj, N & Melanoshi, E. (2014). A Systematic Literature Review On Self-Esteem And Psychological Wellbeing In Kosovo. *Human And Social Sciences at the Common Conference*. 17-2, 103-108.
- Keyes, C. L., Myers, J. M., & Kendler, K. S. (2010). The structure of the genetic and environmental influences on mental well-being. *American Journal of Public Health*. 100, 2379–2384
- Lutan, R. (2003). *Self Esteem: Landasan Kepribadian*. Jakarta: Bagian Proyek

Peningkatan Mutu Organisasi dan Tenaga Keolahragaan Dirjen Olahraga Depdiknas.

Paradise, A.W. &. Kernis, M.H. (2002). Self-esteem and Psychological Well-being: Implications of Fragile Self-esteem. *Journal of Social and Clinical Psychology*: Vol. 21, August, pp. 345-361.

Risamana, W. (2015). *Fenomena Meningkatnya Depresi pada Remaja*. http://wurri-risamana-fpsi12.web.unair.ac.id/artikel_detail-146565-Umum-Depresi%20pada%20remaja.html

Ryff, C. D., Almeida, D. M., Ayanian, J. S., Carr, D. S., Cleary, P. D., Coe, C., et al. (2007). *Midlife Development in the United States* (MIDUS II), 2004–2006. Ann Harbor, MI: Inter-university Consortium for Political and Social Research (ICPSR)

Santrock, J.W. (2002). *Lifespan Development*. Jakarta: Airlangga.

Sharma, dkk (2015). Determinants of Psychological Well-being among Retirees. *International Research Journal of Social Sciences*. Vol. 4(3), 19-26.